

„Die Gefühle sind der Treibstoff!“ (C.G. Jung)

„Burnout, Dauererschöpfung!?“ Woran verbrenne ich – wofür brenne ich?

Raus aus dem Anspruch – rein in den Antrieb

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft scheiden über teils längere Zeiträume aus ihrer Berufstätigkeit aus, weil sie an den sogenannten „Burnout-Symptomen“ oder einer „Erschöpfungsdepression“ leiden.

In diesem Kurs stelle ich eine Sichtweise zum Thema „Dauererschöpfung/ Burnout“ vor, die neben anderen eine substanzielle ist: UNSERE LEBENSENERGIE HAT DIREKT ETWAS MIT UNSERER TIEFEREN IDENTITÄT ZU TUN. Es stellt sich die Frage: WER SIND WIR, WENN WIR SO ERSCHÖPFT SIND? Bestimmen uns womöglich zunehmend innere „Fremdregierungen“, wie z.B. Erwartungen, Vorstellungen und Mainstreammechanismen? Darin ist man sich inzwischen einig: nicht zu viel Arbeit führt zu inneren Erschöpfungszuständen bis hin zu einem Burnout, sondern das Verbrennen der eigenen kostbaren Lebensenergie durch z.B. überhöhte Ansprüche, Druck, Abwertungsmechanismen, schwächende Identifikationen oder die Angst vor Versagen oder Zugehörigkeitsverlust.

Menschen leben nicht sich, sondern bedienen womöglich ständig den „Gott Anspruch“, so z.B. in Rollen wie dem „ewig Engagierten“, dem „Perfektionisten“ oder dem „Gutmenschen“. In jedem Fall lebt man nicht das, wofür das innere Feuer brennt sondern eine Vorstellung von sich. Das eigentlich Tragische daran ist, dass man nie bei sich selbst ankommt.

Wer jedoch im Dienste seiner tieferen Identität brennt und mutig sowie selbstverantwortlich seinem inneren Antrieb folgt, der wird energetisch vital, seelisch „gut genährt“ und emotional lebendig durch sein Leben gehen. Unsere Gefühle, unser Körperspüren sowie unsere sensible Innenwahrnehmung sind die Freunde von Lebenskraft und innerer Stimmigkeit. So ergibt sich eine einfache Gleichung: „Folge ich mir, dann nimmt meine Energie zu. Verlasse ich mich, nimmt meine Energie ab.“

Folgende Themen finden u.a. Berücksichtigung:

- Eigene, innere „Energievampire“ und schwächende Glaubenssätze/Identifikationen,... aufdecken
- Körpererfahrungen, Körperspüren als „Kompass“ von emotionaler Stimmigkeit im Dienste eigener Identität
- Die vier Ebenen in uns (Körper, Geist, Gefühl, Sinn und Mitte)
- Der „innere, unparteiische Beobachter“ als Instanz für mutige, selbstverantwortete Entscheidungen
- Wofür ich wirklich „brenne“! Den inneren Antrieb sprechen lassen